



1. တစ်ပြေးတည်း ပြားနေသည့်အနေအထားတွင် စက်ကို ကိုင်ထားပြီး စက်ကိုဖွင့်လိုက်ပါ။ လက်မကို လက်မဖိသည့်နေရာတွင် ထားပြီး သင့်ဘက်မှ "ကလစ်" ဟု မြည်သည်အထိ တွန်းလိုက်ပါ။



2. ဆေးပါသည့်အတံကို ပါးစပ်စုပ်သည့်နေရာမှ "ကလစ်" ဟု မကြားမချင်း လက်မကို သုံး၍ တွန်းပါ။



3. ရှူစက်မှ လေကို ရှူထုတ်ပါ။



4. သင့်ပါးစပ်ထဲသို့ ပါးစပ်စုပ်သည့်နေရာကို ထည့်ပြီး နှုတ်ခမ်းများကို တင်းတင်းပိတ်ထားပါ။



5. အသက်ကို မြန်မြန်နှင့် အဆုံးထိ ရှူသွင်းပါ။



6. ဒစ်စ်ပြားကို သင့်ပါးစပ်မှ ဖယ်လိုက်ပြီး အသက်ကို ၁၀ စက္ကန့်ခန့် အောင့်ထားပါ။ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူထုတ်ပါ။



ဆေးကို နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ရှူလိုပါက ၁ မိနစ်စောင့်ပြီး အဆင့် ၂ မှ ၇ အထိ ပြန်လုပ်ပါ။



7. ရေနှင့်ဆေး၍ သွန်ပစ်ပါ။

သင့်တော်သော ရှူသွင်းခြင်း နည်းစနစ်သည် ပန်းနာရင်ကြပ်ဆေးဝါး(များ) သောက်သုံးသည့် အခါနှင့် သင့်အသက်ရှူခြင်းကို စောင့်ကြည့်သည့်အခါ အရေးကြီးပါသည်။ သင်၏ မူလစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပေးသည့်သူနှင့် ပြသသည့်အခါတိုင်း သင့်ဆေးများနှင့် စက်ကိရိယာများ အားလုံးကို အသုံးပြုမှုမှန်မမှန် သို့မဟုတ် သုံးစွဲရာတွင် ပြဿနာရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် ယူဆောင်သွားပါ။

နောက်ထပ် ဗီဒီယိုများ၊ ထုတ်ပြန်ထားသည်များ၊ အစမ်းပြသချက်များနှင့် ရင်းမြစ်များအတွက် [Lung.org](http://Lung.org) သို့သွားရောက်ပါ။

လုပ်ဆောင်နည်း ဗီဒီယိုများသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ရန် QR ကုဒ်ကို စကင်န်ဖတ်ပါ။



အသက်ရှူလမ်းကြောင်း သမားတော်နှင့် ဆက်သွယ်၍ တစ်ဦးချင်း အခမဲ့ဆွေးနွေးနိုင်ရန် အမေရိကန် အဆုတ်ရောဂါဆိုင်ရာ အကူအညီပေးသည့်ဖုန်းလိုင်း **1-800-LUNGUSA** ကို ဆက်သွယ်ပါ။